

SUJETS

- 1) Lancement du 4^{ème} PNNS
- 2) Alimentation & rentrée
- 3) Formation-Action
- 4) Alimentation & rentrée
- 5) Outils pédagogiques

1) LANCEMENT DU 4^{ÈME} PNNS

En septembre, le 4^{ème} **Programme National Nutrition Santé** a été lancé afin de permettre aux Français de rester en forme grâce à de bons réflexes pour mieux manger et bouger.

Les objectifs prioritaires sont, en particulier, de réduire de :

- 30% le pourcentage de personnes âgées dénutries de plus de 80 ans
- 20% le surpoids et l'obésité chez les enfants et les adolescents
- 15% l'obésité des adultes

2) BIEN DANS SON ASSIETTE : LA RENTRÉE GOURMANDE DES SENIORS

La rentrée, c'est pour tout le monde !

Les enfants retournent à l'école et nos seniors franciliens reprennent le chemin des ateliers « **Bien dans son assiette** »

Jusqu'à la fin de l'année, une 40aine d'ateliers, conçus et proposés en partenariat avec le PRIF, permettent aux seniors franciliens de rester en forme en gardant le plaisir et le goût de bien manger.



3) FORMATION – ACTION

Bélénos-Enjeux-Nutrition forme les animateurs des centres de loisirs de la ville de St Maur des Fossés !

Objectif : mieux connaître l'alimentation des enfants pour pouvoir mettre en place des actions de prévention nutritionnelle.

Cette formation est suivie d'un temps d'expérimentation pour les animateurs et les enfants, puis d'un temps festif auquel participent également les parents.



Pour aborder la rentrée, la ville de Ris-Orangis a organisé au mois de septembre son « Atelier santé ville ».

Dans une atmosphère ludique, avec des jeux conçus par l'association et labellisés PNNS, **Bélénos-Enjeux-Nutrition** a animé un stand sur les astuces pour équilibrer les principaux repas des familles.

5) OUTILS PÉDAGOGIQUES

Bélénos-Enjeux-Nutrition met à disposition un catalogue d'outils pédagogiques labellisés par le logo PNNS (Programme National Nutrition Santé) qui sont utilisés dans des programmes de prévention nutritionnelle mis en place par des acteurs divers (enseignants, animateurs, professionnels de santé, ...) pour des publics variés (enfants, parents, adultes, seniors).

Jeux éducatifs :

- Imagier alimentaire « Alimenter les conversations »
- Malette de jeux « Alimentation, tout goûter, c'est jouer »
- Jeux de cartes « Les 4 heures des champions »

Brochures & ouvrages :

- Mensuel « Energie senior »
- « Recettes, astuces & bien-être »
- Bulletin « Au rythme des saisons »
- Album « Cerise et ses amis »

Tous ces outils disponibles sur commande via notre [site web](#).



AGENDA

Octobre / Novembre

- Forum des salariés CNAV : animation-dégustation
- Conférence « Préserver son capital osseux » à Lisses en partenariat avec l'AG2r La Mondiale
- Conférences et ateliers pratiques « Garder la forme sans tabac »

Décembre

- Ateliers « Garder la forme sans tabac » à Garges
- Conférence « Alimenter son sommeil » chez Thalès à Massy
- Ateliers cuisine « Noël » au Plessy-Pathé et à Lardy



EN 2019 **BÉLÉNOS-ENJEUX-NUTRITION** FÊTE SES 15 ANS !

